



ANLEITUNG · HARDGAINER TOOLS

TRAININGSPLAN GENERATOR

Split, Volumen und Progression — auf dein Level

**Dein Plan.
Nicht das Template.**

We supply your hard gains™

So nutzt du den Generator: Dein Volumen · Eingaben · Plan lesen · Free vs Pro

WAS DIESES TOOL FÜR DICH TUT

Struktur statt starrer Vorlage

Frequenz, Volumen, SFR und RIR —
angepasst an dein Level, nicht an ein Schema.

Ein guter Plan passt sich an dich an, nicht umgekehrt. Dieser Generator baut eine Wochenstruktur, die Trainingstage, Volumen und Intensität an dein Level koppelt — datenbasiert, nicht aus der Schublade. Für den hard gainer, der produktiv trainieren will statt nur müde zu werden.

Das Volumen richtet sich nach deiner Erfahrung: Einsteiger brauchen weniger Sätze als Fortgeschrittene, um zu wachsen. Der Generator setzt sinnvolle Unter- und Obergrenzen pro Muskelgruppe.

Der Ziel-RIR steuert, wie nah du ans Muskelversagen gehst. RIR 2 heißt: zwei

Wiederholungen Reserve — der Sweet Spot aus Reiz und Erholung für die meisten.

Lower-Days sind bewusst kürzer: Beine erzeugen die höchste ZNS-Last. Weniger Sätze bei höherer Qualität schlägt künstlich aufgeblähte Sessions. Qualität vor Quantität.

**Frequenz · Volumen · Intensität
Auf dein Level kalibriert**

HARDGAINER PERFORMANCE NUTRITION® · WIEN · WE SUPPLY YOUR HARD GAINS™

So funktioniert's

Der Generator in drei Schritten



Von den Grundparametern zum fertigen Wochenplan.

Du stellst Rahmen und Intensität ein, der Generator baut die Struktur mit Übungen und Sätzen.

Der Ablauf

— Rahmen wählen

Trainingstage, Level, Übungsschwerpunkt, Equipment-Setup und Phase.

— Ziel-RIR einstellen

Er steuert die Intensität jeder Übung – von All-Out bis locker.

— Plan generieren

Ein Klick – dein Wochenplan erscheint mit Übungen, Sätzen und SFR-Bewertung.

Merke

Qualität vor Quantität.

Mehr Sätze sind nicht automatisch mehr Fortschritt. Sauberer Reiz bei guter Erholung gewinnt.



Dein Volumen

Dein Level bestimmt den Grundbereich — die Phase skaliert ihn.

Sätze pro Muskelgruppe und Woche. Die gewählte Phase skaliert das Gesamtvolumen. In Pro verschieben zusätzlich Priorität ($\pm 20\%$) und Verträglichkeit ($\pm 15\%$) das Ergebnis pro Muskel.

Sätze pro Muskel & Woche

— Einsteiger · 0–1 J. · 6–9 Sätze

Technik vor Volumen. Wenige saubere Sätze pro Muskel und Woche.

— Fortgeschritten · 1–4 J. · 7–11 Sätze

Der produktivste Bereich. Hier passiert der meiste Aufbau.

— Erfahren · 4+ J. · 8–12 Sätze

Mehr Reiz nötig — aber sauber dosiert, nicht endlos gestapelt.

Phase skaliert

Base voll · Progression +10 % · Peak -5 % · Deload halbiert.

Die Phase skaliert dein Gesamtvolumen — Peak setzt auf Intensität statt Menge.



Deine Parameter im Detail

Sechs Eingaben formen deinen Wochenplan.

Rahmen und Intensität bestimmen Struktur, Übungsauswahl und Satzzahl.

Deine Regler

— Trainingstage / Woche

Drei bis sechs — bestimmt Split und Frequenz pro Muskel.

— Trainingslevel

0-1, 1-4 oder 4+ Jahre — setzt deinen Volumen-Grundbereich.

— Übungsschwerpunkt

Compound, Mix oder Isolation — die Charakteristik des Plans.

— Equipment

Home, HomeGym oder Studio — filtert die verfügbaren Übungen.

— Phase

Base, Progression, Peak oder Deload — skaliert dein Volumen.

— Ziel-RIR

0 All-Out bis 4 Locker — steuert die Intensität jeder Übung.



Deinen Plan lesen

Fünf Kennzahlen sagen dir, wie hart deine Woche steht.

Oben dein Wochenplan mit Übungen und Sätzen, darunter die Belastungskennzahlen.

Was du siehst

- **Sätze / Woche**
Dein Gesamtvolumen über alle Einheiten.
- **Fatigue-Score**
Wie ermüdend die Woche insgesamt ist.
- **Ø Sätze / Tag**
Die durchschnittliche Länge einer Einheit.
- **Ø CNS-Load**
Die Belastung deines Nervensystems pro Satz.
- **SFR-Bewertung**
Pro Übung: wie viel Reiz im Verhältnis zur Ermüdung.

MEV/MAV = DER VOLUMENBEREICH, IN DEM DU VERLÄSSLICH WÄCHST. RIR = WIEDERHOLUNGEN IN RESERVE. SFR = REIZ PRO ERMÜDUNG. LOWER-DAYS SIND KÜRZER – DAS IST ABSICHT.

Free vs Pro

MEHR MIT PRO



Frei liefert den Startplan. Pro liefert das System.

Die kostenlose Version gibt dir Grundvolumen und Übungsauswahl. Pro schaltet zehn Features für Steuerung und Progression frei.

Was Pro zusätzlich liefert

— **Prioritäts- & Verträglichkeits-System**

Gewichte Muskeln gezielt ($\pm 20\%$) und passe Sätze an deine Erholung an ($\pm 15\%$).

— **Übungs-Swap-System**

12+ Übungen pro Muskel, per Klick getauscht — mit SFR-Rating und Equipment-Tag.

— **Mesozyklus-Planer**

5-Wochen-Block mit automatischer Periodisierung und Wochen-Karten.

— **Pro Dashboard & Fatigue-Analyse**

Volumen-Radar, Sätze-Balken, Fatigue-Trend, CNS-Tracking und Heatmap.

— **Woche-zu-Woche Progression**

Leistung bewerten, RIR justieren, Volumenvorschlag für nächste Woche.

— **Branded PDF-Export & One-Click Deload**

Plan als PDF (Dark/Light) und sofort auf halbes Volumen schalten.



Pro freischalten · **Einmalzahlung**
· **kein Abo**
[hardgainerperformance.com/
hardgainer-pro/](https://hardgainerperformance.com/hardgainer-pro/)



Zum Umsetzen

DEINE FREE TOOLS

Trainingsplan Generator

Dein Split, dein Volumen, deine Übungen · in einem Klick.

hardgainerperformance.com/hardgainer-trainingsplan-generator/

MealPlan Generator

Aus deinen Makros werden konkrete Mahlzeiten mit Mengen.

hardgainerperformance.com/hardgainer-mealplan-generator/

Kalorienrechner

Bedarf, Erhaltung & 3 Aufbau-Ziele in 60 Sekunden.

hardgainerperformance.com/hardgainer-kalorienrechner/

Alle drei dauerhaft kostenlos · kein Konto nötig.



Scan → alle Tools auf einen Blick



Endstufe

HARDGAINER PRO

Dieselben Werkzeuge · entfesselt.

Trainingsplan Generator Pro

Volle Periodisierung, Deload-Logik · 10 Pro-Features.

MealPlan Generator Pro

Tiefere Mahlzeiten-Logik & MPS-Steuerung · 6 Pro-Features.

Kalorienrechner Pro

Erweiterte Bedarfs- & Ziel-Steuerung · 4 Pro-Features.

EINMALZAHLUNG · KEIN ABO

hardgainerperformance.com/hardgainer-pro/



Scan → Pro freischalten

Nächster Schritt



Jetzt kommt die **Umsetzung**

Plan steht. Füll den Tank und hol dir den Wochenauftrag.

Training braucht Kalorien zum Wachsen – und Dranbleiben braucht Struktur.
Zwei Schritte schließen dein System.

So geht es weiter

— Kalorienrechner & MealPlan

Berechne dein Kalorienziel und mach konkrete Mahlzeiten daraus.

— Hardgainer Mission Briefing™

Jede Woche ein klarer Auftrag – kostenlos, ein Klick zum Abmelden.



Scan → Hardgainer Mission Briefing™ · jede Woche ein klarer Auftrag.



DISCLAIMER

Kurzfassung. Dieses Tool und diese Anleitung dienen der allgemeinen Information und ersetzen keine medizinische, diätologische oder physiotherapeutische Beratung. Die Umsetzung erfolgt eigenverantwortlich.

Keine individuelle Beratung

Rechner und Generatoren liefern datenbasierte Richtwerte und Ausgangspunkte, keine auf deine Person abgestimmten Empfehlungen. Bei Vorerkrankungen, Medikamenteneinnahme, in Schwangerschaft oder Stillzeit halte vor Ernährungs- oder Trainingsumstellungen Rücksprache mit einer Ärztin oder einem Arzt.

Individuelle Ergebnisse

Berechnete Werte sind Schätzungen mit individueller Abweichung (TDEE typischerweise $\pm 10-15\%$). Sie sind kein garantiertes Ergebnis. Tracke deine Entwicklung und passe in kleinen Schritten an.

Gesundheit & Sicherheit

Steigere Kalorien, Volumen oder Intensität schrittweise. Bei Schmerz, Schwindel oder anderen Warnzeichen brich ab und hole ärztlichen Rat ein. Im Notfall gilt die europaweite Notrufnummer 112 (Österreich: 144).

Urheberrecht & Daten

Inhalte, Gestaltung und Marken sind urheberrechtlich geschützt. »Hardgainer Performance Nutrition®« ist eine eingetragene Marke. Hinweise zur Verarbeitung personenbezogener Daten findest du unter hardgainerperformance.com/datenschutz.

Vollständiger Disclaimer: hardgainerperformance.com/disclaimer-de · Stand: Juni 2026 · © 2026 Hardgainer Performance Nutrition® GmbH.



IMPRESSUM · ANGABEN GEMÄSS § 5 ECG & § 25 MEDIENG

HARDGAINER PERFORMANCE NUTRITION®

WIEN · ÖSTERREICH · GEGR. 2025 · WE SUPPLY YOUR HARD GAINS™ · DISZIPLIN · KLARHEIT · FORTSCHRITT

Muskelaufbau für Hardgainer – mit System statt Zufall.

MEDIENINHABER & HERAUSGEBER

Hardgainer
Performance Nutrition
GmbH

ANSCHRIFT

Margit-Doppler-Gasse
5/2
1220 Wien · Österreich

GESCHÄFTSFÜHRUNG



Mag.
Christian
Schönbauer
Für den Inhalt
verantwortlich

FIRMENBUCH

FN 649265 b
Handelsgericht Wien

UID-NUMMER

ATU81920325

UNTERNEHMENSgegenstand

Entwicklung, Herstellung &
Vertrieb von
Nahrungsergänzungsmittel

KONTAKT

+43 676 363 47 58
kontakt(at)hardgainerperformance.com

WEB & SOCIAL

hardgainerperformance.com
@hardgainerperformance

BEHÖRDE (§ 5 ECG)

Magistratisches Bezirksamt
des 22. Wiener Bezirks

Angaben gemäß § 5 ECG & § 25 MedienG. EU-Streitbeilegung: ec.europa.eu/consumers/odr · Zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle sind wir weder verpflichtet noch bereit.

GRUNDLEGENDE RICHTUNG · BLATTLINIE

System vor Produkt · Disziplin · Klarheit · Fortschritt · Resilienz · Exzellenz · Gesundheit

© 2026 Hardgainer Performance Nutrition® · Eingetragene Marke · Alle Rechte vorbehalten · Stand: Juni 2026